



# 2月きゅうしょくだより



暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。まだまだ寒暖差もありますので、かぜや病気などにかからないよう規則正しい生活を送りましょう。



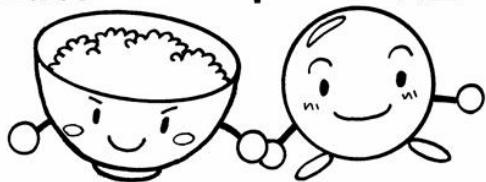
## 豆と大豆製品



日本型食生活を支える  
ベストカップル

ごはん

大豆



大豆は体内でつくることが出来ない必須アミノ酸のリジンを多くふくんでいます。

主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品をいっしょに食べるとアミノ酸バランスがよくなります。

そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁は理にかなっています。

5年生以上は子どもたちでも作れるはずですよ！

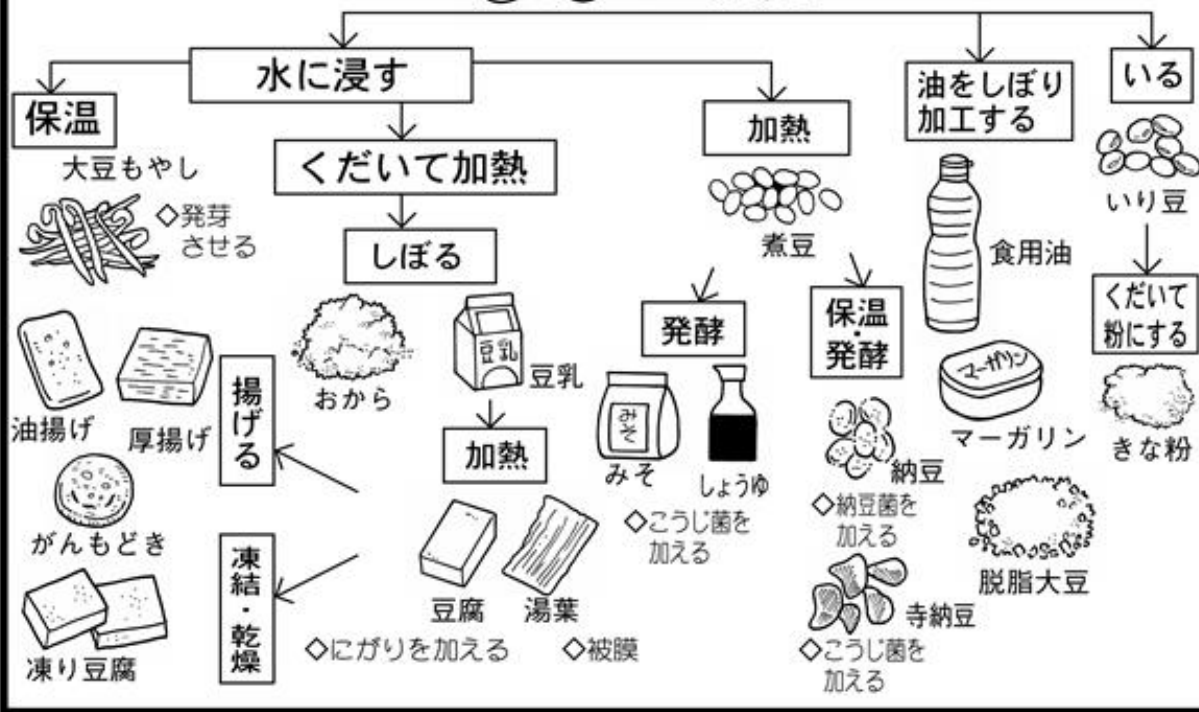
ぜひ、子どもと一緒にのみそ汁を作ってみてください。



## 大豆からつくられる食べ物大集合!!



大豆

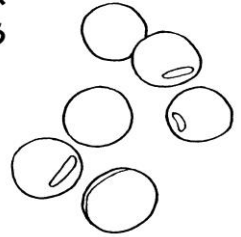


給食の中で残りの少ない大豆製品料理を紹介します。  
ぜひご家庭でお試してください。体が温まりますよ！



## 大豆の仲間は どれかな？

- ①グリーンピース
- ②さやえんどう
- ③えだまめ



えだまめは大豆を熟す前に収穫したもので、グリーンピースやさやえんどうは、大豆を熟す前の姿です。

えだまめ ③

©少年写真新聞社2024

## 大豆のカレー煮

<材 料> 4人分

油	適量
豚肉	50g
人参	1/2本
大豆	80g(水煮や缶詰なら 160g)
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
正油	大さじ1
酒	小さじ1
水分	適量

<作り方>

- ①大豆は一晩水につけておき、茹でておく
  - ②豚肉、人参は1cm角に切っておく
  - ③油で豚肉を炒め、色が変わったら  
人参を加えてさらに炒める  
大豆、調味料、水分を加えてじっくり煮含める
- ※水分は煮える程度入れて調整してください

### ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ2～

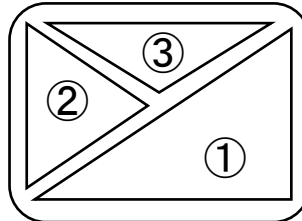
【中学校給食ってどんなもの？】

\* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは  
普通盛りと  
大盛りが  
選べます

おかず

3～4品のおかず  
が入ります



②と③には、野菜や芋などの  
料理（副菜）が入っています  
フルーツあえなどのデザート  
が入ることもあります

①には肉や魚などメインの  
おかず（主菜）が入ります

ごはん和汁物は  
おかわりがあります  
\* 4個の注文につき  
1個のおかわり

ごはん

汁物

ごはんの代わりにパンや  
ソフトめんの日もあります  
\* ごはんは 220g (米 100g)

\* 牛乳は選択できますが  
カルシウムが 226mg 摂取  
できるのでおススメします

はしやスプーンも付いています